

ポロネーズ ナシェイ フレブネイ (ポーランド)

1/2

Polonez "Naszej Chlebnej"

音楽 3/4 拍子 前奏 4 小節 (歌から踊り始める)

隊形 舞台正面に向かって男子左、女子右の 4 カップル 8 人が横一列で連手する。

この列が複数列並ぶ。

連手した手は斜め下に緩やかに伸ばす。両端の人の外側の手は斜め下へ伏せて伸ばす。

女子は踊りを通して指定が無い限り、空いた手は掌下向きで斜め下に拡げる。

基本ステップ ポロネーズ・ステップ 《特に断りが無い限りこのステップ又は 3 歩踏む》

ct : ダウン (長) ct2 : アップ (短) ct3 : アップ (短) で爪先から着地。

踊り方

. ラインの前進、左右への移動

1) 右足から 5 小節前進 (ct ~ ,2,3) 5 小節

2) 奇数列は左へ、偶数列は右へ、それぞれ進む方の足から 2 小節進み、6 歩目の足はタッチする
(ct ~ ,2,3) その足から 2 小節戻る (ct ~ ,2,3) 4 小節

. ラインの後退、腕振り、第二ホールド前進、その場回り

1) 右足から 2 小節後退 《6 呼間に左足に体重をのせ、右足前に残し、身体をやや前傾し連手を後方に振る》 (ct ~ ,2,3) その姿勢で連手を前、後、前と振る (ct ,2,3)
最後に右足に体重を乗せる。 3 小節

2) 第二ホールドになり左足より 2 小節前進 (~ ,2,3) 2 小節でその場左回り 1 回転 (ct ~ ,2,3) 4 小節

. ラインの左右移動、前進、後退

1) 最初の隊形横一列連手となり、 - 2) と同様に左と右へ (ct ~ ,2,3) 4 小節

2) 右足から小さく 2 小節前進 (ct ~ ,2,3) 大きく 2 小節後退 (ct ~ ,2,3) 4 小節

. 第二ホールド前進、離れて右左の位置交換と挨拶

1) 第二ホールドで右足から 2 小節前進 (ct ~ ,2,3) 2 小節

2) 正面向きのまま、連手を離し男子左手を腰にとり、右手は斜め上にあげて女子の後ろを右へ
1 小節移動 (ct ,2,3)、左へ 1 小節戻る (ct ,2,3)

女子は男子の前を、左へ 1 小節 (ct ,2,3) 右へ 1 小節 (ct ,2,3) と動く。 2 小節

3) 正面向きのままで左手腰に取り、男子は女子の前を右足から右へ 1 小節 《1 歩目スタンプ気味に》、その時右手を左肩から下へ流す (ct ,2,3) 次に女子の後ろを左へ戻る、この時左手を右肩から下に流す 《右手腰》 (ct ,2,3) 女子は正面向きで両手を伏せて拡げ、左へ 1 小節 (ct ,2,3) 右へ 1 小節 (ct ,2,3) と動く。 2 小節

4) パートナーと内側の手をとり、女子は連手の下を 1 小節で左 1 回転、男子はその場に立ち女子の回転を助ける (ct ,2,3) 女子は正面向きで両手を斜め下に開いて掌伏せ、男子は右斜め向きで左足に体重をのせ、右足トウを前ポイントして、両手を掌上で斜め下に開いて 1 小節挨拶 (ct ,2,3)

互いに右手をとって右足前、左足後ろに残して前進挨拶、1 小節 (ct ,2,3) 3 小節

. ラインで左、右の移動

横一列連手し、全員左足から左へ2小節(ct ~ ,2,3) 右足から右へ3小節戻り(ct ~ ,2,3) 右足から左斜め後ろに2小節後退(~ ~ ,2,3) 左足から正面へ真っ直ぐ2小節前進(ct ~ ,2,3) 9小節

. 位置交換、挨拶、戻って挨拶

男子はパートナーと右肩すれ違いに、右足から3歩で右回り1/2回転しながら通り過ぎ(ct ,2,3) パートナーに向かい合って《正面に対して右45度》両掌を上向きで左足を後ろに引いて体重をのせて2呼間挨拶(ct ,2) 3呼間目に右足に体重を戻し(3) 左足から2歩で左回りしながら左肩通り過ぎ(ct ,2) 元の位置に戻り左足を後ろに引いて体重をのせ1呼間挨拶(3)《正面に対し左45度向き》。

女子は正面向きで左足から3歩で左横に通り過ぎ(ct ,2,3) 両手を伏せて拝げ、両足を揃えて2呼間挨拶(ct ,2) 3呼間目に右足ステップ(3) 左足から2歩で通り過ぎもとの位置に戻り(ct ,2) 3歩目の足を揃えて1呼間挨拶(3)《往復とも男子が正面側を通る》 3小節

. 女子が男子の回り回転

正面向きでパートナーと内側連手、女子は男子の回りを1/6ステップでCCWに2回転する(ct ~ ,2,3) 男子はその場で立って、女子の動きを見守る。 4小節

. スケア

1) 男子：右足から1小節前進しながら両手を掌上向きで斜め上に拝げ(ct ,2,3) 両手肩の高さで横に拝げて左へ1小節進み(ct ,2,3) 右足から後退しながら両手を一度下におろしてすぐに斜め上に拝げ(ct ,2,3) 両手肩の高さで拝げながら右足から右へ1小節進んで元に戻る(ct ,2,3)。

女子は両手を体前から上に拝げながら、右足から1小節後退(ct ,2,3) 両手をやや横斜め下に拝げ掌下で左へ1小節(ct ,2,3) 両手胸前で左右に開きながら右足から1小節前進(ct ,2,3) 両掌下向きで左足から右へ1小節(ct ,2,3) 4小節
最後にパートナーと内側の手を連手、男子空いた手は腰。

2) 男子はその場に立ち、つないだ手でパートナーをリードし、女子は男子の前CCWに1回転しながら男子の左側へ移動して正面向きになり連手を換える(ct ~ ,2,3)。

同様CW回転しながら右側へ1小節で戻る(ct ~ ,2,3) 4小節

. 右左掌合わせ、第二ホールドその場回り、女子のトワール、挨拶。

1) パートナーと向かい合い、互いに右足ステップして右掌を合わせ(ct) 左・右とステップしながら向きを変え、同様に左掌を合わせる(ct ,2,3) 両手を拝げて連手し、2小節でCWに1回転(ct ~ ,2,3) 。 4小節

2) 第二ホールドで右足からその場をCCWに1回転(ct ~ ,2,3) パートナーと内側の手をとり《男女とも空いた手は腰》、女子は連手の下を左回り1回転(ct ,2,3)。

女子は正面向きで両足揃え、膝を軽く曲げて挨拶。男子は両手を下から胸前へ上げ、下方左右に掌上で開き、左足後方にステップして体重をのせ、身体は左斜め向きで挨拶(ct ,2,3) 4小節